

Prévention des risques psychosociaux(RPS) – prévention du burn - out
Outils pratiques et concrets de gestion du stress
ATTITUDES ET PENSEES POSITIVES



Public concerné : tout public

Durée : un jour

Objectifs

- Etre en capacité de réaliser un autodiagnostic et identifier ses besoins
- Etre en mesure de se distancier d'une situation difficile.
- Etre capable de mettre son mental en mode positif.
- Adopter une attitude positive.

Contenu et méthodes

- Analyse de la pratique : causes et symptômes de stress.
- Exercices pratiques d'attitudes et pensées positives
- Outils et exercices pratiques issus des techniques la sophrologie.
- Exercices de pratiques corporelles pour évacuer les tensions.
- Exercices de respiration diaphragmatique.
- Exercices de relaxation.

Lieu :

Soit en Bourgogne

Soit dans votre ville ou au sein de votre structure.

Tarifs

A la journée, voir dates et tarifs au sein de votre structure sur devis.